

中医谈夏季养生

中医科执业中医师 赵尔华

**夏季**是从立夏到立秋，农历四、五、六月三个月，万物繁茂秀美，天地之气上下交合，是生育万物、长养万物的季节。夏季养生主要注意以下两点，便可清爽度夏。



◆ 一 防寒护阳气

为什么要首先讲防寒呢？因为现代防暑制冷技术已非常发达，如中央空调、冰镇冷饮等能迅速缓解夏季的酷暑难耐，所以防寒护阳气就变得越来越大。人体的阳气随着四季气温的变化而变化，夏季人体阳气外发，特别是夏至以后人体的阳气在一年中逐渐达到顶峰，阳气活跃于机体表面。如若贪凉吹风、伤于冷食、熬夜、过劳，易于邪气入侵，可表现为贪凉所致感冒、腹泻、颈椎病、面黄肌瘦（冰棒脸）、偏头痛（脑结冰），长期寒邪累积“形寒饮冷则伤肺”会引起慢性支气管炎、哮喘及过敏性鼻炎等，直至冬季加重。所以夏季是人体阳气最弱的时候，要固护阳气。故中医讲“春夏养阳”，“阳气足则百病消”，夏天养阳是秋冬养阴的基础。

那么夏季我们该怎样保护这么重要的阳气呢？首先“未病先防，即病防变”。即病是指已经患有慢性支气管哮喘、过敏性鼻炎等慢性疾病，未病指素体阳虚，易手脚冰凉，易患病的抵抗力弱的人，可选择“冬病夏治”三伏贴，以治病防病。起居有节，不熬夜，睡子午觉使人体阴阳之气正常交接。午觉即使睡不着，闭目养神20分钟也可起到作用。适时运动，晨练以补肾阳；适量运动，切不可过度大汗淋漓，致伤阳气耗阴血；勤晒太阳以排出身体寒气；饮食宜清淡如竹笋、莴笋、芦笋，多吃蔬菜、水果、粗粮，保持营养均衡，多食醋，促进

食欲。中医讲“冬吃萝卜夏吃姜”宜晨起生姜三片以水煮后饮，以排除体内寒气。

◆ 二 防暑防湿气

夏季温度太高会致人中暑脱水，增加中风心梗的风险，所以夏季养生中防暑是非常重要的。夏季的暑湿邪气最易伤阳气。暑为夏季的主气，中医认为暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津。表现为高热、大量汗出、疲倦乏力、烦躁、闷热不安。湿邪易伤脾阳。表现昏沉沉、身体发沉、食欲不振、饭后腹胀、气短无力、浑身难受等，也会起到“减肥”的效果，这些是有明显临床症状的。然黄帝内经“夏伤于暑，秋为疟疾”意思是夏季容易中暑，如果被暑邪伤害，也许当时没有明显的临床表现，但是等到秋天，人体也可能出现疟疾等疾病。所以夏季养生尤为重要。

防中暑宜补充水分，饮用10℃以上温开水，要少量多次，100~150ml。空调房中，不宜低于25℃；避免在高温下工作；常备藿香正气以解表化湿，理气和中，要注意藿香正气禁与酒和头孢类药物同时用；湿邪明显者可遵医嘱口服二妙丸或四妙丸。因湿气重，病甚在夏，治也在夏，所以在夏季阳盛之时祛湿邪可起到事半功倍的效果。以薏苡红豆粥健脾祛湿，绿豆汤以清热解暑，止渴消暑。夏季主要养心，宜保持情绪稳定、愉悦，“心静自然凉”。

流感 VS 普通感冒，这些区别您知道吗？

内二科副主任 赵艳

在这个快节奏的经济社会，临床上常常遇到很多人仅仅因为得了普通感冒，就迫切要求尽快治愈，多数有强硬的普通输液治疗要求。跟很多个患者沟通了流感跟普通感冒的区别后，充分感受到大家对“流感 VS 感冒”这方面知识的匮乏，特此撰写本文。



一、广义的“感冒”

呼吸系统主要包括：鼻腔、咽喉、气管、支气管、毛细支气管、肺泡等。根据部位的不同，鼻、咽、喉为上呼吸道，气管和各级支气管为下呼吸道，急性上呼吸道感染，就是俗称的“感冒”。有时候也会根据具体部位，叫做“急性鼻咽炎”，“急性咽炎”，“急性扁桃体炎”等。

根据病因不同，临床表现有所不同：

1、鼻炎：可有喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕等症状，一般没有发热及全身症状，或者只是低热，轻度不适，轻度畏寒等表现。检查可以发现鼻腔粘膜充血，水肿，有分泌物，咽部轻度充血。

2、急性咽炎、喉炎：可出现咽喉干、烧灼感，起病比较急，可出现声音嘶哑等症状，其他症状跟鼻炎可重叠。

3、根据感染病毒类型、病毒感染流行程度可以分为普通感冒和流行性感冒，其中，流行性感冒进一步侵犯下呼吸道的可能性较大。

4、广义上讲，发生在上呼吸道的感染，还应该包括：急性咽喉炎、结膜炎、扁桃体炎等。

二、流感跟感冒的不同

如前面所提到的，普通感冒，是各种病原体引起的急性上呼吸道感染（其中以普通病毒为主），可以通过空气飞沫传播，但不是传染病。而流行性感冒（简称流感），是由流感病毒（分为甲乙丙三大型）引起的急性呼吸道传染病，往往在冬春季流行机会较

多，呈现区域性流行。

单纯型流感的症状：突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛，鼻塞、流鼻涕（黄绿色）、干咳、胸部疼痛，恶心，食欲不振等；

中毒型流感的表现：高热，高热不退，说胡话，昏迷、惊厥（抽搐），需尽快就诊。

三、普通感冒的治疗

绝大多数的普通感冒，都是病毒感染引起的。病毒感染，是一个自限性的过程，临床上并没有特效药（利巴韦林也不是特效药！），既然没有特效药阻断病程，只需要仔细照顾护理一段时间，大部分患者能渡过这个自然病程。因此治疗原则是：对症支持，改善症状。

所谓对症，就是当患者有发热、流鼻涕、咳嗽等感冒症状的时候，可以采取相应的措施，比如布洛芬、对乙酰氨基酚退热，适当雾化吸入等治疗方式，减少不适感。

四、流感的治疗

1、一般治疗：跟普通感冒治疗相同，主要在于休息，多喝水，如高热给予退热治疗，如有其他不适则对症支持治疗，注意监测体温等方面的情况；

2、抗病毒治疗：主要有神经氨酸酶抑制剂（Neuraminidase Inhibitors）：奥司他韦 Oseltamivir；扎那米韦 Zanamivir；M2离子通道抑制剂（M2 Inhibitors）：金刚烷胺 Amantadine；金刚乙胺 Rimantadine；临床上主要首选奥司他韦类的神经氨酸酶抑制剂。

3、其他治疗：对症支持、氧疗或机械通气、抗休克治疗、继发感染的治疗等。

五、什么时候需要就医？

普通感冒跟流感，医生也不一定很容易鉴别，而且本身病情就存在重叠的部分，因此，本文最后列举一个表格，下表可能有助于您分辨流感和普通感冒，如有流感症状，提示有需要就医诊治：

分类/症状	流 感	普通感冒
发烧	高烧3~4天	较少
头痛	头痛欲裂	较少
全身酸痛	严重	轻微
虚弱倦怠	持续2周	轻微
精疲力竭	前几天会	不一定
鼻塞	会	多半会
打喷嚏	会	多半会
喉咙痛	会	多半会
胸闷/咳嗽	会变严重	轻微/干咳



反复泌尿系感染

竟是『每天清洗』

造的祸

外科副主任 孙燕兵

每天的泌尿门诊中，有许多女性患有反复的泌尿系感染，常有尿频、尿急、尿痛等明显的尿路刺激症状，有时可见肉眼血尿。患者反复就诊，经常应用一些消炎药物治疗，效果不明显，时有反复。追问其卫生习惯，大多数患者自诉其平日非常注重个人“卫生”，每天都要清洗会阴部，有时还配合应用一些洗液之类的来清洗。因此她们特别苦恼——自己那么注意卫生，为什么这些细菌还偏偏要找到她呢？到底平时该怎样防护避免泌尿系感染呢？

其实这类病人在门诊非常常见，往往是绝经后的中老年女性，患有反复的泌尿系感染，尿路刺激症状明显。追问个人习惯，大部分人往往都是每天清洗会阴处。而问题恰恰就出在这里。因此在这类疾病的诊治中，要反复告知这类患者一定不要每天清洗尿道及阴道口处，更不要用清洗液，因为阴道内会自动分泌出黏液，这些黏液具有很好的抗菌作用，可以提高自身的免疫力，而经常清洗就会破坏自身的免疫力，反而容易被病菌感染。我们知道女性的尿道及生殖道口有一种细菌是乳酸杆菌，它们对人体是有益处的，能改变阴道处的酸碱度，从而起到抑制细菌生长的作用，是女性的一道天然保护屏障，是守护女性健康的卫兵。而每天用水清洗的话就会洗掉部分益生菌，若再加大力度清洗，比如用肥皂或沐浴液或者其他专用洗液来洗就会加快益生菌的死亡，这样就等同于去掉了保护屏障，撤走了我们的卫兵，结果自然是更容易导致尿道及阴道的感染。

可能有些女性会问，我年轻的时候也是这样的卫生习惯，为什么当时没有感染呢？我们知道，中老年女性绝经后，体内雌激素水平会明显下降，其阴唇部黏膜较年轻时会变薄变干涩，分泌的有益液体量减少，益生菌的生长环境更加脆弱了，而这个时候再经常清洗的话，无异于雪上加霜，就很容易导致泌尿系统的感染发生。这也就不难理解为什么很多有这类卫生习惯的女性往往在绝经之后才发生泌尿系的感染了。

那怎样才是正确的卫生习惯呢？我们建议广大女性患者朋友，一定不要养成每天清洗会阴部的习惯，更不能应用任何洗液，隔几天清洗一次就可以，注意洗的时候不要清洗的过深、过重，只需把外面清洗干净即可。另外要每天更换内裤，保证与会阴部接触的衣服干净即可。提请有以上卫生习惯的朋友们注意，切记不可每天清洗会阴部位。